

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-644** din data: **08.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cilimpei Adrian	30 ani	M	1.76 m	127.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-644** din data: **08.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cilimpei Adrian	30 ani	M	1.76 m	127.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-644** din data: **08.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cilimpei Adrian	30 ani	M	1.76 m	127.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Miercuri	Pranz	Sarmale din carne de pasare	450 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-644** din data: **08.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cilimpei Adrian	30 ani	M	1.76 m	127.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Pastrav afumat	100 g	
Joi	Gustare I	Sana	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
		Porumb fiert	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-644** din data: **08.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cilimpei Adrian	30 ani	M	1.76 m	127.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-644** din data: **08.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cilimpei Adrian	30 ani	M	1.76 m	127.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-644** din data: **08.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cilimpei Adrian	30 ani	M	1.76 m	127.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	